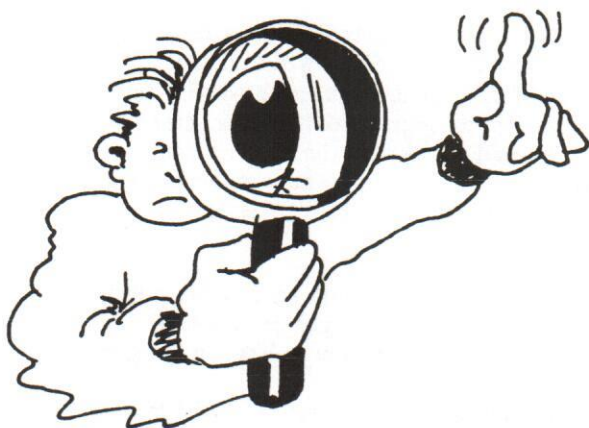


Enige regels voor het nemen van een time out:

- als de tegenstander een periode vlot achter elkaar scoort.
- als de geplande tactiek niet voldoet.
- als er in bijzondere situaties een speciaal 'spelletje' verlangd wordt.
- als de tegenstander een belangrijke vrije worp moet nemen.
- als het team gemotiveerd moet worden.

c. Observeren, analyseren en beïnvloeden:



De coach volgt nauwkeurig alle spelsituaties en het verloop van de wedstrijd. Sommige coaches maken van alles wat ze constateren aantekeningen, terwijl anderen dat weer niet nodig vinden. Beide methoden bieden voor- en nadelen. Maar één ding staat vast: de coach moet kijken, nadenken en ingrijpen als de situatie daar om vraagt.

Op zichzelf is observeren niet zo moeilijk. De vraag is echter: „Vanuit welke achtergrondgedachten vindt de observatie plaats?” Wat is het uitgangspunt? Indien er een plan is, dan is dat de basis voor de observatie. Om nu te weten, wat goed en wat fout gaat, moet het plan getoetst worden. In de wedstrijd kan men zien of de uitgezette lijnen functioneren of moeten worden bijgestuurd. Een plan dient dus zodanig in elkaar te zitten, dat het toetsbaar is.

De coach moet zich niet druk maken over details, zoals balverlies, scheidsrechterlijke beslissingen of zelfs een raak of misgeschoten bal. Dit zijn zaken, die men toch niet in de hand heeft. Men moet kijken naar de grote lijnen en proberen achter de bedoelingen van de coach van de tegenstander te komen, zodat op hem invloed uitgeoefend kan worden.

Tenslotte nog twee tips:

- Een coach, die 'ingrijpt', moet, als hij de greep op de wedstrijd niet wil verliezen, daarvoor een gefundeerde reden hebben.
- Als men uitsluitend de bal volgt, dan ziet men niet meer dan één eigen speler en hooguit één verdediger. Het is ook belangrijk om te zien wat de andere acht spelers in het veld doen.

5. Na de wedstrijd

a. *Cooling down:*

Evenals na een training volgen na de wedstrijd een cooling down en eventueel rekkingsoefeningen. De spelers kunnen dat voor zichzelf doen wanneer zij daartoe de juiste informatie hebben gekregen. Wanneer niet met een vaste coach wordt gewerkt, dan moet de gelegheidscoach op de hoogte gesteld worden van de gang van zaken. Na de cooling down en de eventuele stretching moet worden gedouched.

b. *Evaluatie:*

Iedere wedstrijd dient te worden nabesproken. Deze evaluatie kan meteen na de wedstrijd of op de eerstvolgende training plaatsvinden. Over het algemeen wordt aan het laatste de voorkeur gegeven. Opspelende emoties en vermoeidheid, die het gevolg zijn van een zojuist beëindigde wedstrijd, zullen vaak een serieus gesprek onmogelijk maken. Tevens wordt vermeden, dat men dingen zegt, waar men later spijt van krijgt. Het is wel aan te bevelen om enige algemene positieve zaken naar voren te brengen. Dit moet zeker gebeuren als het team fors heeft verloren. Er zijn altijd wel een paar lichtpuntjes.

Om niets aan het toeval over te laten en niets te vergeten, is het een goede gewoonte van coaches om tijdens de wedstrijd belangrijke punten te noteren. De gemaakte aantekeningen kunnen gebruikt worden tijdens de time outs of voor de evaluatie, die op de training plaatsvindt. Aan zaken, die nog niet naar wens verlopen kan dan extra aandacht besteed worden. Op deze manier gaat er niets verloren.

Deze werkwijze biedt tevens de gelegheidscoach de mogelijkheid om aan de hand van de gemaakte notities, de trainer te informeren over de speelresultaten en andere ervaringen. Op deze manier blijft de communicatie optimaal.

En als de coach de positieve en negatieve kwaliteiten van de tegenstander heeft genoteerd, dan kan daar bij de return van geprofitteerd worden. Ook hier geldt, dat regeren vooruitzien is.

c. *Wedstrijdadministratie:*

Het is voor een coach onmogelijk om tijdens een wedstrijd alles te zien en alle details te onthouden. Hij is geen computer. Toch zal het nuttig zijn, dat van sommige specifieke zaken aantekeningen worden gemaakt. Uiteraard doet de coach dit niet zelf. Hij heeft andere dingen aan zijn hoofd. Hij besteedt dit uit aan één of twee personen, die het spel goed kennen en dus weten waarop ze moeten letten.